

СТОП БУЛІНГ!!!

Новий Закон, направлений на протидію булінгу, що був прийнятий ВРУ 17 грудня 2018 року, передбачає чіткі алгоритми дій у випадку цькування.

ГОЛОВНЕ В ЗАКОНІ ПРО ПРОТИДІЮ БУЛІНГУ В ШКОЛАХ

Вперше визначено термін:

Булінг – це моральне або фізичне насильство, агресія в будь-якій формі з метою викликати страх, тривогу і підпорядкувати людину своїм інтересам.

Відповідно до закону №8584

Передбачено відповідальність за знуцання:

- Моральне або фізичне насильство, агресія
Штраф 340 – 850 грн
- Дії з особливою жорстокістю, повторне порушення
Штраф 1700 – 3400 грн
- Приховування вчителем факту цькування
Штраф 850 – 1700 грн

За вчинення правопорушення неповнолітніми віком до 16 років – штраф сплачують батьки

Міністерство освіти та науки

Рекомендації учням щодо уникнення булінгу

Уникай агресора та перебувай у товаристві друзів. Не заходь у туалет, якщо булер знаходиться там, не ходи в роздягалку, коли немає нікого поруч. Постійно перебувай у товаристві приятеля, щоб не залишатися наодинці з недругом. Перебувай в оточенні приятелів у коридорах або перерві – скрізь, де можна зустріти булера, по дорозі додому, у транспорті. Запропонуй теж саме своєму другу.

Стримуй гнів. Розхвилюватись у зв'язку зі знуцанням природно, але саме цього й домагається булер. Це дає йому змогу відчувати себе сильнішим. Намагайся не реагувати плачем, не червоній і не переймайся. Це вимагає значної кількості тренувань, але це корисна навичка дати відсіч агресору. Іноді корисно практикувати стратегію приведення себе в повну рівновагу, наприклад, рахувати до десяти, записувати свій гнів на аркуші паперу, робити глибокий вдих або просто йти. іноді треба навчити незмінний вираз обличчя, поки ти не позбудешся небезпеки.

Дій хоробро, іди та ігноруй агресора. Твердо і чітко скажи йому, щоб він припинив, а потім розвернутися і піти. намагайся ігнорувати образливі зауваження, наприклад, демонструй байдужість чи вдавай, що ти захоплений бесідою по мобільному телефону. Ігноруючи булера, ти показуєш, що він тобі байдужий.

Зрештою він, мабуть, стомиться доставати тебе. Усунь провокаційні чинники. Якщо булер вимагає від тебе грошей на обід, принось обід із собою, кажи, що

батьки не дають тобі грошей. Якщо він намагається відібрати твій музичний плеєр, айфон, планшет – не бере його в школу.

Розкажи дорослим про знущання. Учителі, психолог, соціальний педагог, класний керівник, директор школи, батьки допоможуть припинити знущання, а в разі її систематичного характеру – звернуться до компетентних органів захисту прав дитини.

Поговори з кимось, кому ти довіряєш: із працівниками школи, братом, сестрою або другом. Вони можуть запропонувати деякі корисні поради та виправити ситуацію, також це допоможе тобі відчути себе менш самотнім.

ПАМ'ЯТКА ШКОЛЯРУ

«Пам'ятай про свою відповідальність перед законом!» До 14 років ти не несеш відповідальності за вчинену матеріальну або фізичну шкоду – її несуть твої батьки або інші особи, під наглядом яких ти перебуваєш. Саме вони мають відшкодувати шкоду, яку ти завдав іншій людині. Якщо ти завдав шкоди спільно з однолітком, її відшкодування покладається на ваших батьків у відповідних частках. З 14 років ти відповідаєш за завдану шкоду самостійно в повному обсязі! Також після досягнення 14-ти років ти несеш кримінальну відповідальність за тяжкі злочини. Якщо тобі 16 років, тебе можуть притягнути до адміністративної та кримінальної відповідальності.



ПАМ'ЯТКА для батьків

«Як припинити третирування дитини в школі та допомогти їй»

1. Передусім необхідно вдома ліквідувати атмосферу, що сприяє перетворенню дитини на «жертву». Ніякої надмірної опіки чи, навпаки, деспотизму, покарань та побиття за провину.
2. Окрім того, необхідно обов'язково запитувати дитину, як справи в школі, маючи на увазі не лише оцінки, а й відносини з однокласниками. Обережно

ставте запитання, оскільки цькування може бути не лише відкритим, а й прихованим, пасивним, наприклад: не бажання сидіти за однією партою, грати в одній команді, ігнорування тощо. Якщо ви відчули певні негаразди, поговоріть з дитиною та її класним керівником.

3. Якщо булінг уже відбувся, зважте його масштаби. Якщо це проблема між двома дітьми, яка може бути залагоджена власними силами, краще надати дитині можливість самостійно розібратися та навчитися самостійно відстоювати власні інтереси.

4. Якщо третирування набуло вже великих розмірів, проаналізуйте разом з дитиною, чи зможе вона сама захистити себе та відновити свій авторитет у класі. Наприклад, якщо дитину дразнять через надмірну вагу, варто записати її на спортивну секцію.

5. Якщо ваша дитина дуже скромна та невпевнена у собі – допоможіть їй стати впевненішою, адже підвищення самооцінки робить людину врівноваженішою та терпимою до цькувань оточуючих. З'ясуйте, які гуртки відвідують її однокласники, чим займаються у позаурочний час. Можливо, вашій дитині теж захочеться відвідувати якусь із цих секцій, у результаті чого вона зможе встановити контакт із деякими однокласниками. Заохочуйте дитину до активної участі в загальношкільних заходах, які зближують дітей та допомагають їм набути впевненості у собі.

6. У особливо важких випадках, якщо ваша дитина з певних причин стала вигнанцем у класі, приверніть увагу класного керівника та шкільного психолога до проблеми. У цьому випадку вам необхідна буде допомога фахівців.



Дії батьків у разі вербального булінгу.

Передусім учіть своїх дітей поваги. На прикладі власної моделі поведінки зміцнюйте їхню думку про те, що кожен заслуговує доброго ставлення: дякуйте вчителям, хваліть дитину та її друзів, виявляйте добре ставлення до працівників

магазинів, бібліотек, транспорту, будь-яких закладів. Розвивайте самоповагу дітей і вчіть їх цінувати свої сильні сторони. Найкращий захист, який можуть запропонувати батьки, - це зміцнення почуття власної гідності й незалежності своєї дитини та її готовності вжити заходи в разі потреби. Обговорюйте й практикуйте безпечні, конструктивні способи реагування вашої дитини на слова або дії булера. Разом придумайте основні фрази, які дитина може сказати своєму кривднику переконливим, але не ворожим тоном, наприклад: «Твої слова неприємні», «Дай мені спокій», або «Відчепись», «Ти робиш мені боляче, я можу зробити тобі так само», «Я не буду терпіти знущання».

Якщо дитина повідомляє вам, що вона або ще хтось піддається знущанням, булінгу, підтримайте її, похваліть за те, що вона набралася сміливості й розповіла вам про це, зберіть інформацію (але не варто сердитись і звинувачувати саму дитину). Наголосіть на різниці між доносом із метою просто завдати комусь неприємностей та відвертою розмовою з дорослою дитиною, яка може допомогти. Завжди вживайте заходи проти знущань, булінгу, особливо якщо насильство набуває важких форм або постійного характеру, зв'яжіться з учителем, соціальним педагогом, психологом або директором школи вашої дитини, щоб контролювати ситуацію доти, доки вона не припиниться.

Дії батьків у разі фізичного булінгу.

Якщо ви підозрюєте, що вашу дитину піддають фізичному насильству, почніть випадкову розмову – спитайте, як справи в школі, що відбувається під час перерви, по дорозі додому. На основі відповідей з'ясуйте в дитини, чи поведив хто-небудь себе образливо стосовно неї. Намагайтеся стримувати емоції. Наголосіть на важливості відкритого, постійного зв'язку дитини з вами, учителями або шкільним психологом. Документуйте дати і час інцидентів, пов'язані зі знущаннями, відповідну реакцію залучених осіб та їхніх дій. Не звертайтеся до батьків розбишак, щоб вирішити проблему самостійно. Якщо фізичне насильство над вашою дитиною продовжується й вам потрібна додаткова допомога за межами школи, зверніться до місцевих правоохоронних органів. Є закони про боротьбу із залякуванням і домаганнями, які передбачають оперативні корегувальні дії.

Дії батьків у разі кібербулінгу.

Повідомлення образливого характеру можуть поширюватись анонімно й швидко, що призводить до цілодобового кібер залякування, тому спочатку встановіть домашні правила користування Інтернетом. Домовтеся з дитиною про тимчасові обмеження, що відповідають віку. Будьте обізнаними щодо популярних і потенційно образливих сайтів, додатків і цифрових пристроїв перш ніж ваша дитина почне використовувати їх. Дайте дитині знайти, що ви

маєте намір відстежувати її діяльність в Інтернеті. Скажіть їй про те, що коли вона піддається кібер залякуванню, то не повинен реагувати або провокувати кривдника. Замість цього їй необхідно повідомити про все вам, щоб ви змогли роздрукувати провокаційні повідомлення, враховуючи дати і час їхнього отримання. Повідомте про це в школі та Інтернет-провайдеру. Якщо кібер залякування загострюється й містить погрози та повідомлення явного сексуального характеру, зверніться до правоохоронних органів.

Пам'ятка

Виховання здорових стосунків може допомогти зупинити булінг.

Попередження булінгу та втручання у разі такого інциденту – це більше, ніж просто його припинення. Це сприяє також розвитку здорових стосунків.

Здорові стосунки передбачають взаємодію між людьми на основі взаємної поваги, чи то особисто, чи через Інтернет.

Метою є надання допомоги у забезпеченні того, щоб усі учні мали здорові, безпечні, засновані на взаємній повазі і доброзичливі стосунки з усіма людьми в їх житті.

Вчителі, батьки та інші дорослі надають підтримку і дають особистий приклад дітям, показуючи їм, якими мають бути здорові стосунки.

Позитивні стосунки дітей з іншими дітьми залежать від позитивних стосунків із дорослими.

Учні, які здатні підтримувати здорові стосунки, навряд чи будуть знущатися з інших, скоріше вони будуть підтримувати учнів, які є об'єктом булінгу, і будуть більш здатними досягти своїх цілей в освіті.

Притча про жорстокість

В одному з монастирів Шаоліню майстер навчав учня. І якось учень поставив майстру запитання:

- Учителю, а як довідатися, наскільки я жорстокий?
- Щоразу, коли ти завдаватимеш удару своєму ворогу, уяви себе на його місці і відчуй його біль. І якщо один раз ти не відчуєш болю - знай, жорстокість поглинула тебе.

Будьмо толерантними один до одного, до самих себе!!!



СТОП БУЛІНГ!!!

Булінг (від англ. bully – хуліган, задирака, грубіян, «to bully» — задиратися, знущатися) – тривалий процес свідомого жорстокого ставлення, агресивної поведінки, щоб заподіяти шкоду, викликати страх, тривогу або ж створити негативне середовище для людини.

Форми та види булінгу

Людину, яку вибрали жертвою і яка не може постояти за себе, намагаються принизити, залякати, ізолювати від інших різними способами.

Найпоширенішими формами булінгу є:

- словесні образи, глузування, обзивання, погрози;
- образливі жести або дії, наприклад, плювки;
- залякування за допомогою слів, загрозливих інтонацій, щоб змусити жертву щось зробити чи не зробити;
- ігнорування, відмова від спілкування, виключення із гри, бойкот;
- вимагання грошей, їжі, речей, умисного пошкодження особистого майна жертви.

- фізичне насилля (удари, щипки, штовхання, підніжки, викручування рук, будь-які інші дії, які заподіюють біль і навіть тілесні ушкодження);
- приниження за допомогою мобільних телефонів та інтернету (СМС-повідомлення, електронні листи, образливі репліки і коментарі у чатах і т.д.), поширення чуток і пліток.

Об'єднання психологів «Взаємодія» розробили пам'ятку для батьків та вчителів, надана в буклеті інформація допоможе в роботі з дітьми та підлітками.

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНА ПОТЕРПАЄ ВІД БУЛІНГУ

- Дитина має **ВІДМІННУ РИСУ**, незвичайна зовнішність (заїкається, інвалідність, особливості конституції, зовнішні ознаки).
- Ви помітили **СИНЦІ** на тілі дитини, походження яких вона не може пояснити.
- У дитини мало чи зовсім **НЕМАЄ ДРУЗІВ**, має складнощі спілкування.
- Часто **Є ОСТАННЬОЮ**, кого запросили в гру або в команду.
- Дитина почала часто приходити до дому **В БРУДНОМУ РОЗІРВАНОМУ ОДЯЗІ**.
- Ви помітили, що у дитини зіпсовані підручники, зошити (розірвані, забруднені, ін.).
- Ви помічаєте, що у дитини частіше за звичайне **ЛАМАЮТЬСЯ ІГРАШКИ**, особисті речі.
- Ваша дитина **ПОЧАЛА ГІРШЕ ВЧИТИСЯ**, не хоче ходити до школи, симулює хвороби.
- Ви помітили, що за відсутністю об'єктивних причин дитина **ПОЧАЛА ХОДИТИ ДО ШКОЛИ ІНШИМ ШЛЯХОМ**.
- У дитини прояви **САМОРУЙНУВНОЇ ПОВЕДІНКИ** (травмування).

ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ДИТИНА БУЛІТ

- Ваша дитина **ІМПУЛЬСИВНА, ДРАТІВЛИВА**, домінування емоцій.
- Дитина **ПОТЕРПАЛА ВІД НАСИЛЬСТВА** або була свідком насильства по відношенню до будь-кого з членів родини.
- Вашій дитині **ПОДОБАЄТЬСЯ САМОСТВЕРДЖУВАТИСЯ** і керувати (маніпулює іншими дітьми в іграх).
- Дитині **НЕ ПОДОБАЄТЬСЯ ПІДКОРЮВАТИСЯ ПРАВИЛАМ**, віддає перевагу насильству для вирішення проблем.
- Дитина занадто **РОЗБІРЛИВА У СПІЛКУВАННІ**.
- Ви помічаєте, що ваша дитина **ОТРИМУЄ ЗАДОВОЛЕННЯ ВІД ВИСМІЮВАННЯ** або **БІЙОК** з іншими дітьми.
- Дитина **ПОВОДИТЬСЯ АГРЕСИВНО** і зухвало.
- Дитина **ЗАНАДТО КАТЕГОРИЧНА**, розділяє світ на чорне і біле.
- Дитина легко переходить на **НЕГАТИВНІ СУДЖЕННЯ** або дії по відношенню до інших.
- Ви помічаєте, що у дитини **НЕСТАБІЛЬНІ СТОСУНКИ** із друзями.

❗ Якщо ви помітили принаймні **ПОЛОВИНУ З ЦИХ ОЗНАК**, то скоріше за все, дитина **ПОТЕРПАЄ** від **БУЛІНГУ** або **БУЛІТЬ**

Що **БАТЬКАМ** треба
ЗНАТИ і РОБИТИ

Якщо ваша дитина — **ЖЕРТВА**:

- Не панікуйте, не лайте дитину і не дорікайте: «Я ж тобі казав...».
- Не треба тут же забороняти дитині спілкування з друзями або онлайн-доступ. Спочатку розберіться у ситуації.
- Подаруйте дитині свій час та підтримку. Слухайте і визнавайте її почуття.
- Додайтеся до друзів своєї дитини у соцмережах. Стежте за оновленнями, які публікує дитина.
- Пам'ятайте, що іноді батьки своїм втручанням можуть ще більше зашкодити ситуації.
- Разом з дитиною пограйтеся в рольову гру, аби проговорити, як вона сама може протидіяти зловмисникам у різних ситуаціях.

❗ Найчастіше **ЖЕРТВАМИ булінгу СТАЮТЬ ДІТИ, які є «ІНАКШИМИ»** (наприклад, з певними фізичними особливостями або з іншого соціального середовища)

Якщо ваша дитина — **ЗЛОВМИСНИК**:

- Час з'ясувати, чому він так діє? Може, прагне вашої уваги?
- Вчіть дитину емпатії та поваги до інших людей.
- Будьте жорсткими у тому, що ця поведінка — неприйнятна, і дитина буде покарана, якщо не припинить її.

Що **ДИТИНІ** треба
ЗНАТИ і РОБИТИ

якщо вона потерпає від булінгу:

- **ПОВІДОМИТИ** своїм батькам або вчителів про будь-яке зловживання по відношенню до неї.
- **ЗБЕРІГАТИ БУДЬ-ЯКІ ДОКАЗИ АГРЕСІЇ**. У випадках кібербулінгу — знімки екрану, текстові повідомлення, електронну пошту та ін.
- Намагатися **НЕ ВТЯГУВАТИСЯ** у жодні **ПЕРЕПАЛКИ**, в тому числі онлайн.
- **ПРИПИНІТИ ВІДПОВІДАТИ** чи спілкуватися зі зловмисником. Заблокувати, забанити його.

Що радять психологи

1. Подавайте дітям приклад хорошої поведінки. Діти вчать, наслідуючи поведінку дорослих. Ваша поведінка - приклад для наслідування.

2. Змінюйте ситуацію, а не дитину Краще тримати цінні, крихкі та небезпечні предмети у недоступних для дітей місцях, аніж потім карати дітей за їхню природну цікавість.
3. Висловлюйте свої бажання позитивно. Кажіть дітям, чого ви від них очікуєте, замість того, чого НЕ бажаєте. Та якщо ви чогось категорично не бажаєте, формулюйте своє небажання чітко. Тому наступне:
4. Висувайте реальні вимоги Запитуйте себе, чи відповідають ваші вимоги віку дитини, ситуації, у якій вона опинилася. Якщо ви в принципі розумієте, що виконання ваших вимог є гарним, та нереальним варіантом - думайте про компроміс. У чому ви можете поступитися так, щоб можна було б бути впевненим, що дитина виконає те, що ви хочете? Пояснюйте причину, яка впливає на ваше рішення. Прагніть до компромісу у спілкуванні зі старшими дітьми, а з меншими - використовуйте тактику переключення уваги.
5. Обирайте виховання без побиття та крику. На початку це може здаватися результативним, однак, незабаром виявиться: щоразу ви змушені бити все з більшою силою, щоб досягти бажаного результату. Крик або постійні докори є також шкідливими та можуть призвести до тривалих проблем емоційного характеру. Покарання не допомагають дитині виробити навички самоконтролю і поваги до інших. Пам'ятайте: людина може чомусь навчитися тільки коли спокійна, задоволена чи радіє чомусь. Це стосується і дорослих також. Коли дитина дістала ляпас, вона стає надто сердитою, знервованою та збудженою, тому не може достатньо глибоко усвідомити, за що і чому її покарано.
6. Допомагайте дітям вести себе краще, даючи їм вибір. Не сперечайтесь з дітьми про справи, які не мають великого значення. Дозволяйте їм зробити вибір: нехай вони самі вирішують, у що одягатися чи що їсти. Це попередить прояви образи та непокори з боку дитини. Вона не дорікатиме, що ви її постійно пригнічуєте.
7. Прислуховуйтеся до того, що говорить ваша дитина. Цікавтеся тим, що вона робить і відчуває. І головне - пам'ятайте, що любов є найважливішою потребою усіх дітей і однією з основних передумов позитивної поведінки дитини та взаєморозуміння.



У зв'язку із появою у соціальних мережах групи, в яких кваліфіковані психологи доводять дітей до самогубства. Виникла необхідність провести батьківський всеобуч на тему «Увага, смертельна небезпека у соціальних мережах».

Метою якого було нагадати батькам про особливості поведінки дітей у підлітковому віці; наголосити на важливість доброзичливої атмосфери в сім'ї. Акцентувати увагу батьків на тому, що підлітками найлегше маніпулювати, оскільки вони хочуть самостверджуватися. І наголосити батькам, що саме у поведінці дітей може бути тривожним дзвіночком для них.

Батьки дуже відповідально підійшли до даної теми. А по завершенні зборів батьки отримали пам'ятки.

УВАГА! ТЕРМІНОВО! ДЛЯ БАТЬКІВ!

Доводимо до Вашого відома, у соцмережах з'явилися групи, в яких **кваліфіковані психологи доводять дітей до самогубства**. Відомо, що фанати таких спільнот називають себе китами, тому що тварини асоціюються у них зі свободою. Ці кити можуть літати, і цим, можливо, пояснюється те, що даний вид ссавців - один з небагатьох, представники якого добровільно можуть звести рахунки з життям. Тому у всіх шанувальників «моря китів» і «тихих будинків» на особистих сторінках зображені відео або малюнки з літаючими китами.

У смертельної гри багато назв, "Розбуди мене о 4:20", але результат завжди однаковий - закінчене життя і зламані горем батьки, які не розуміють, що ж змусило дитину звести рахунки з життям.

Найперші згадки про "море китів" з'явилися в Мережі ще два роки тому. Тоді ця хвиля прокотилася по всій Росії, де учасникам протягом 50 днів давалися завдання, а у фіналі пропонувалося здійснити "самовипилювання"

Умовами "гри" було спілкування з адміністраторами чату у 04:20, а також носіння при собі ножів і нанесення порізів на руки.

Основний принцип - підліток нібито пише на своїй сторінці в соціальних мережах пару повідомлень #синій кит, #тихий будинок, #явигре #разбудименяв420, #f57, #f58, після чого з ним зв'язується якийсь куратор. Однак просто порізами на руках не обходиться. Зовсім недавно у підлітків з'явився нові запити. Тепер з "квестів" є "Біжи або помри". Дитина повинна перебігти дорогу впритул до наближення машині.

Багато хто з хлопців і дівчат підліткового віку вже стикалися з дуже "дорослими проблемами". Нерозуміння, невизначеність майбутнього і нерозділена любов, яка в цьому віці здається єдиною - можуть підкосити і дорослу людину. І до підлітка, пригніченого цими речами приходять думки про те, що тут не так вже й добре, як може бути. А ввічливі адміністратори смертельних груп вже наготові з цілими альбомами сумної монотонної музики, уявною підтримкою і розумінням і великою кількістю картинок з пригнічуючими пейзажами і словами про безвихідь.

Особливо на підлітків впливає **час**, в яке творці груп воліють спілкуватися зі своїми жертвами - близько 4:00. Досвітній час і практична відсутність сну у підлітка інколи змішує сон і реальності та дії відчуються нереальними. Тоді зловмисники і знаходять момент, щоб повідомити - **"Все, що відбувається - сон. Вийди на дах, крокуй з нього - та прокинься."**

І це тільки одна зі схем. Друга - це погрози на адресу близьких дитини, який вплуталося в подібну групу.

За повідомленнями одного з учасників групи, коли він повідомив про те, що хоче закінчити гру - адміністратор йому прислав посилання. А коли учасник на нього зайшов адміністратору надіслали його ай-пі адреса, за якою дізналися адресу і навіть номер квартири учасника. Слідом за цим почали сипатися погрози розкриття листувань, опублікування інтимних фото, **які також були у списках "завдань" групи**. І багато з тих, хто вже пішов з життя - могли зробити це під страхом ганьби або бажання вберегти своїх рідних.

У багатьох підлітків трапляються проблеми у житті, які здаються їм нерозв'язними. Тоді вони найбільше потребують підтримки і любові своїх близьких людей - не показовою і оптимістичною, а допомоги в розумінні себе і світу. **Смертельна гра «Фея вогню» розрахована на дітей у віці від 3-го класу.**

У повідомленні розповідається про те, як кожна дівчинка може стати жителькою чарівної країни. Для цього, згідно інструкції, вона має обійти свою кімнату тричі, промовляючи певне заклинання, а потім тихо, щоб ніхто не побачив, піти в кухню. Якщо це помітить хтось з рідних, то "магія слів буде втрачена". Далі дитина повинна включити всі чотири конфорки на газовій плиті, але не підпалювати їх. "Ти ж не хочеш обпектися?", – говориться в тексті.

Після цього претендентка на життя у прекрасній країні має повернутися у свою кімнату і заснути. У цей же час вона дихатиме "чарівним газом" і ставатиме феєю. Прокинувшись, вона нібито перетвориться у фею вогню.

Прохання перевіряти телефони своїх дітей та обмежити їм доступ в інтернет, особливо учням молодших класів.

Щоб не допустити потрапляння дітей у такі групи, НАПОЛЕГЛИВО РЕКОМЕНДУЄМО БАТЬКАМ:

- приділяти більше уваги психологічному стану дитини;
- перевіряти, чи не пошкоджене тіло дитини. Якщо таке є, з'ясовувати обставини, за яких з'явилися пошкодження;
- звертати увагу на коло спілкування дитини;
- перевіряти аккаунти дитини в соцмережах та групи, до яких входить аккаунт;
- **змістовно зайняти вільний час дитини;**
- **контролювати, які фото- та відеофайли знаходяться в гаджетах дитини;**
- **встановлювати функцію "батьківський контроль" на всіх гаджетах дитини.**

Однозначно треба контролювати дітей в інтернеті. Доки діти неповнолітні, відповідальність за них несуть саме батьки. Варто намагатися, щоб батьківський контроль був не надто жорстким і нав'язливим. *Чим менше батьки моралізують, тим більше діти будуть їм довіряти.*

Психологи радять батькам «дружити» з дітьми в соцмережах, щоб бачити їх сторінки. Додаватися в групи, якими цікавиться дитина, намагатися дивитися відео, кіно, слухати музику, читати, те, що її цікавить. Тобто жити разом із дитиною та інтересами дитини не лише у реальному, а також і у віртуальному світі.

Підліткам в силу особливостей психіки дуже цікаві квести, флешмоби, програми, ігри, експерименти. Коли вони бачать щось нове, раніше невідоме, то цікавляться, підхоплюють і втягуються в дію. Підлітками найлегше маніпулювати, оскільки вони хочуть самостверджуватися. Тому варто забезпечити дитині таку можливість і такі дії.

Що саме у поведінці дітей може бути тривожним дзвіночком для батьків:

- раптова зміна поведінки, поява таємниць, враження, що дитина щось приховує;
- коли дитина відмовляється спілкуватися, не йде на контакт;
- якщо істотно зростає час, проведений в інтернеті, **коли дитина починає спілкуватися в мережах уночі;**
- агресія і різкі емоції загалом притаманні підліткам. Але слід звертати увагу на кількість “надмірних” емоцій. Вони не повинні переважати;
- западання в розчарування, сум, смуток і депресії;

Коли дитина хоче зробити останній крок, – а суїцид діти сприймають передовсім як спосіб демонстрації, – то, як правило, намагається про це повідомити. Розповідає друзям, у соціальних мережах, говорить з іншими людьми, пише повідомлення, СМСки, підбиває підсумки, завершує справи. Роздаровує, наприклад, дорогим людям якісь свої речі. **Тому будь-які незвичні дії мають привертати увагу батьків.**

Про психологічну службу школи №4 м.Херсон

Практичний психолог та соціальний педагог допоможуть:

- Розвинути комунікативні навички та подальшу соціалізацію
- Зрозуміти причину шкільних негараздів
- Розв’язати конфліктну ситуацію
- Розвинути пізнавальні здібності
- Зміцнити впевненість у собі
- Стабілізувати емоційний стан
- Подолати шкідливі звички - Обрати професійну спрямованість **Рекомендації з підвищення мотивації.**

1. Пояснюйте дитині її невдачі не низькими розумовими здібностями, а неоліком прикладених зусиль. Допоможіть дитині, якщо вона не знає, що робити далі, похваліть, якщо домоглася успіху, розумною критикою дайте їй поштовх для подальшого розвитку. Говоріть їй, що помилки роблять всі, і це абсолютно нормальне явище - на помилках вчаться. Найкраще джерело мотивації неуспішного учня – це свідомість того, що у нього щось виходить.

2. Уникайте особистісних порівнянь з однокласниками! Це збільшить в дитині ступінь непевності. Батьки повинні стежити не тільки за тим, як вони коментують дії своїх дітей, але і як вони оцінюють інших. Слова «Танечка така розумна!» Або «Діма справжній вундеркінд!» Можуть створити у вашої дитини негативне уявлення про себе.

3. Поясніть дитині, як вона може самостійно розпланувати навчання, задавши їй непрямі запитання: «За яких предметів у тебе сьогодні завдання? З чого ти хочеш почати?» - «Як ти будеш вчити вірш?». Перевіряйте завдання тільки тоді, коли дитина їх закінчить.